

# Die Technik des Yoga Nidra

*Der nachfolgende Text soll als Einstieg in das Thema einige wesentliche Aspekte der Yoga-Nidra Technik aufgreifen. Er wurde basierend auf Materialien von Christian Fuchs von der Redaktion des Yoga Journals zusammengestellt.*

## Setting und Ablauf

Yoga Nidra wird mit einer Person oder Gruppe in einem abgedunkelten, vollkommen störungsfreien Raum durchgeführt. Den Teilnehmenden, in der Regel wird es sich um Personen handeln, die bereits den Yogaunterricht besuchen, wird erklärt, wie sie während der Führung durch Yoga Nidra innerlich vorgehen sollen und sie werden gebeten, sich hinzulegen und zu entspannen. Jetzt erfolgt die Anleitung der eigentlichen Mentaltechniken des Yoga Nidra, die weiter unten erklärt werden. Schliesslich werden die Teilnehmenden in den normalen Wachbewusstseinszustand zurückgeführt und es kann bei Bedarf eine Auswertung der Übung erfolgen.

## Die Mentaltechniken des Yoga Nidra

Das Wesentliche an Yoga Nidra sind die während des Hauptteils, das heisst in einem entspannten, leicht veränderten Bewusstseinszustand zum Zuge kommenden Mentaltechniken, von denen die drei wesentlichsten, nämlich das Kreisen durch den Körper, die Konzentration auf die sogenannten „Dharanas“ sowie das Bilden, die Identifikation und das Verankern des „Samkalpa“ hier behandelt werden sollen.

## Das Kreisen durch den Körper

Eines der Charakteristika von Yoga Nidra ist das systematische Kreisen durch den Körper. Es hat seinen Ursprung in der tantrischen Übung Nyasa, was soviel bedeutet wie plazieren oder auf einen Punkt hinführen. Nyasa wurde in einer sitzenden Haltung ausgeführt und es wurden ganz bestimmte Mantras an verschiedenen Teilen des Körpers plaziert, dort erfüllt und wahrgenommen. Zuerst sagte man sich den Namen des Körperteils, um sich dann ein inneres Bild davon zu machen; oder man berührte erst einen Körperteil, um das Mantra dort hinzulenken. Indem man während der tantrischen Riten eine höhere Bewusstheit oder auch göttliches Bewusstsein in die verschiedenen Körperteile lenkte, konnte sich der Körper verwandeln. Die moderne Form des Yoga Nidra ermöglicht es den Menschen, die mit Sanskrit-Mantras nicht vertraut sind oder der Hindu-Religion nicht nahestehen, in vollem Umfang vom traditionellen Nyasa zu profitieren

## Dharanas

Dharanas sind Konzentrationspunkte. In dieser Phase der Stunde werden - in schneller Abfolge - ver-

schiedene Begriffe genannt. Diese Begriffe können unterschiedlichen Themenfeldern angehören oder alle aus einem bestimmten Themenfeld sein. Der Übende soll dabei - idealerweise - die Rolle eines unbeteiligten Zuschauers einnehmen: Dem Spiel der Symbole und Bilder sollte man genauso unbeteiligt zusehen, wie man sie in einem Film ansieht. Die Bilder werden dann frei von Identifikationen wahrgenommen, auch frei von Wertung oder Ablehnung. Durch objektive Betrachtung dieser Bilder wird das Ego zeitweise inaktiv und identifiziert sich nicht mehr mit den Hemmungen, Neigungen und Abneigungen, die sonst seine Natur verstärken. So wird auch nicht mehr etwas unterdrückt, was der vorgefassten Meinung widerspricht. Irrationale furchterregende und völlig verrückte Einfälle und Wünsche dringen ins Bewusstsein ein, und wenn sie objektiv betrachtet werden, verschwinden sie wieder oder werden ins Bewusstsein integriert.

## Samkalpa

Unter „Samkalpa“ wird ein innerer Vorsatz verstanden. In der Exploration von Yoga Nidra werden die Teilnehmenden aufgefordert, zu einem Entschluss in bezug auf das eigene Verhalten zu kommen und sich mit diesem im tiefen Stadium der Versenkung zu verbinden.

Eine gute Hilfe, um das richtige Samkalpa zu finden, sind die folgenden Fragen: „Was stört mich am meisten an mir, an meinem Verhalten? Welche Eigenschaft, welches Verhalten zieht am meisten Leid nach sich? Was möchte ich in meinem Leben unbedingt verändern. Anschliessend wird die Essenz des gefundenen Themas in eine prägnante Formulierung gefasst, welche als Affirmation an der dafür vorgesehenen Stelle des Ablaufs von Yoga Nidra aufgerufen wird.

## Ein Beispiel

*Das nachfolgende Beispiel ist die gekürzte Fassung eines Sprechtextes auf der CD-Rom „Yoga Nidra“ von Christian Fuchs. Weggelassen wurde insbesondere der Teil der „Traumreise“.*

„Wir üben jetzt Yoga Nidra. Lege die Beine leicht auseinander. Die Arme liegen neben dem Körper, die Hände sind locker und entspannt. Gib deinem Körper die bequemste Lage. Richte dich gut ein. Und nun bewegst du dich für die ganze Übungszeit nicht mehr. Der Erfolg der Übung hängt von deiner vollkommenen Regungslosigkeit ab. Du hörst auf meine Worte und bleibst wach. Du beobachtest aufmerksam deinen Atem im Bauchteil und gibst Dir den Auftrag, ganz wach zu bleiben. Während der ganzen Übungszeit bleiben die Augen geschlossen und der Körper völlig bewegungslos.“

Zunächst befolge einen wichtigen Hinweis. Wenn ich die nächsten Sätze gesprochen habe kommt eine Pause. In dieser Pause wirst du dir ein Samkalpa bilden. Ein Samkalpa ist ein Vorsatz, ein Entschluss. Da die ganze Persönlichkeit im tiefen Yoga Nidra in die Quelle gelangt, ist ein solcher Entschluss ungeheuer machtvoll. Es muss ein ganz kurzer einprägsamer Satz sein, dessen Inhalt wesensmässig in dir verankert wird. Wähle also unter deinen Schwächen die wichtigste aus oder lausche dafür einfach nach innen. Formuliere dann einen klaren, positiven Satz. Vermöge der Kraft des Samkalpa wird damit dein ganzes Unterbewusstsein programmiert und alle deine Handlungen werden auf dieses Ziel hingelenkt. - Lausche nun also in dein Inneres und sprich dann dein Samkalpa dreimal hintereinander zu dir selbst.

Höre nun wieder mit deiner ganzen Aufmerksamkeit auf meine Stimme. Bleibe wach. Lenke das Bewusstsein in deinen Körper. Im tiefen Yoga Nidra schwindet das Gewahrsein der äusseren Wirklichkeit. Dennoch bleibt dein Bewusstsein klar. Wir werden jetzt einige Male mit unserer ganzen Aufmerksamkeit den Körper durchwandern. Absichtlich wird das sehr rasch geschehen. Bleibe wach, folge meinen Worten. Einfach nur zuhören und mitgehen. Deutlich fühlst du jetzt den rechten grossen Zeh, den zweiten, den dritten, den vierten, den kleinen Zeh. Fusssohle, Fussrücken, Ferse, Fussgelenk Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, rechte Hüfte, rechte Bauchseite, Taille, Brust, Achselhöhle. Linker grosser Zeh, zweiter, dritter, vierter, kleiner Zeh, Fusssohle, Fussrücken, Ferse Fussgelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, linke Hüfte, linke Bauchseite, Taille, Brust, Achselhöhle. Rechter Daumen - deine ganze Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft ist im rechten Daumen. Im Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleinen Finger. Du spürst, wie der Lebensstrom stark durch die Finger rinnt. Handfläche, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellbogen, Oberarm, Schulter, linker Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, Handfläche, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellbogen, Oberarm, Schulter, Kopf, Kopfhaut, Stirn, Gesicht, das Kinn, die Unterlippe, Oberlippe, die Berührungslinie der Lippen. Spüre das „Dazwischen“, das aufeinander Treffen der Lippen. Nasenspitze, rechtes Auge, linkes Auge, rechte Augenbraue, linke Augenbraue, Punkt genau zwischen den Augenbrauen. Das ganze Gesicht, der Nacken, der ganze Rücken. Nun bringst du das Bewusstsein in das rechte Bein und fühlst das rechte Bein mit allen Teilen gleichzeitig und gleichmässig. Du spürst Leben in deinem rechten Bein von der Hüfte bis in die Zehen. Bleibe wach, verteile das Bewusstsein im ganzen rechten Arm, von der Schulter bis in die Fingerspitzen. Nun das linke Bein in gleicher Weise, dann den linken Arm als Ganzes fühlen. Nun den Rumpf mit allen Organen gleichzeitig und gleichmässig, den Kopf, den ganzen Körper. Du betrachtest deinen Körper, wie er daliegt. Als ob es der Körper eines anderen wäre.

Und nun lassen wir langsam, das Bewusstsein von den Zehenspitzen hinaufsteigen, als ob wir vorsichtig einen Schleier wegziehen würden. Zehen, Füsse, Unterschenkel, beide Knie, Oberschenkel, Hüften, Bauch, Taille, Brust, beide Arme, Schultern, Kopf. Jetzt durchstrahlt das Bewusstsein den ganzen Leib.

Wir gehen jetzt über zur Technik des Dharana oder der Konzentration. Verweile bei jedem Bild, bei dem Empfinden, das spontan in dir aufsteigt. Absichtlich folgen die Bilder rasch aufeinander.

Eine Bergkapelle, eine Schneelandschaft, ein Blumengarten, Seerosen, eine Wendeltreppe, Rauhreif, ein sitzender Hund, ein gelbes Boot, ein alter Eichbaum, spielende Kinder, ein Weinstock, eine halb verfallene Hütte, bunte Glasperlen, eine grüne Wiese, Butterblumen, eine alte Kirche, ein betender Mönch, eine Gruppe froher Menschen, ein schnelles Auto, Berge in der Abendsonne, das Bild deiner Mutter, ein murmelnder Bach, Kinder beim Baden, eine schöne breite Allee mit Licht in der Ferne, rieselnder Schnee, ein Kachelofen, ein Fliederbusch, Meeresstrand, der Abendstern am Südhimmel, eine Schale Obst, ein See mit Dampfer, die sich langsam bewegen, ein Fluss - am Ufer ein Skelett - dein Skelett, wie es einst sein wird, ein junges Pferd, eine grüne Gartenbank, welches Laub, Muschelschalen im Sande, ein Pinienwald, Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, schwere Regenwolken, gelbe Gewitterwolken, rosa Wolken am Abend am See, eine Berghütte, ein alter Mann, eine alte Frau, Frieden. Du siehst deinen Körper, so wie er jetzt auf dem Boden liegt. Du betrachtest deinen Körper. Du weißt, das ist mein Körper; du weißt, du bist nicht der Körper. So wie das Haus, in dem du wohnst, nicht du bist, so bist du auch nicht der Körper, in dem du wohnst. Aber was bin ich dann? Ganz einfach: Ich bin, ich bin ich, ich bin das Selbst.

Atme langsam, tief und ruhig. Wir nehmen jetzt wieder unseren Körper in der gewohnten Weise in den Besitz. Du spürst den Atem, du spürst, wie der Atem kommt und geht. Wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt - bei jedem Atemzug neu. Wir heben und senken jetzt ganz deutlich die Bauchdecke beim Einatmen und Ausatmen. Besonders beim Einatmen die Bauchdecke immer wieder stark nach oben wölben. Lassen wir jetzt jeden Atemzug über den ganzen Körper hinweggehen. Spüren wir den Körper wieder sehr stark - unseren Körper. Wir bewegen ein wenig die Hände, die Füsse, die Schultern. Die Hände bewegen, die Füsse, die Schultern. Ausatmen, tief einatmen, aufrichten und weiteratmen. Du sitzt aufrecht. Deine Augen sind geschlossen. Du wiederholst jetzt dreimal hintereinander dein Samkalpa, deinen Vorsatz, deinen Entschluss.

Yoga Nidra ist beendet, öffne die Augen und drehe dich herum.“